



“十二五”普通高等教育规划教材

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

大学生 心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

刘国秋 主编



NLIC2970872606

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



“十二五”普通高等教育规划教材

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

大学生 心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

刘国秋 主编



NLIC2970872505

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/刘国秋主编. —济南:山东人民出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 209 - 06952 - 6

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生 - 心理健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 297680 号

责任编辑:王 晶

封面设计:彭 路

大学生心理健康教育

刘国秋 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(169mm × 239mm)

印 张 20.5

字 数 320 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 06952 - 6

定 价 32.00 元

如有质量问题,请与印刷单位调换。电话:(0546)6441693

编委会

主 编：刘国秋

副主编：慕乾伟 王翠春 张利萍

编 委：刘国秋 慕乾伟 王翠春 张利萍 李明国

王效仿 李晓丽 林 红 王海艳 乔艳阳

前 言

心海浩瀚，奥秘无限。人类在探索大自然的岁月中，也在逐渐地探索着自己心的海洋。以1879年世界上第一个心理学实验室建立为标志，心理学从哲学学科分离成为一门独立学科。短短的百余年时间里，科学技术的飞速发展，尤其是现代医学的发展和人类基因图谱工程的开展，为探秘心海和人性开启了新的空间和视角，增加了科学度量的砝码。人类在不断的自我探索中，逐渐意识到了自身蕴藏着的巨大潜能是可以通过有效的方法加以激发的。如何理解我们所遇到的烦恼，如何防治心理疾患，如何提升幸福指数，如何提高生命质量，如何以更加饱满的热忱投身于伟大的民族复兴事业中，活出自己的靓丽风采，创造无悔的人生，这是每一个炎黄子孙都在思索的人生课题，更是每一位在校大学生最为关心的现实话题。

自20世纪80年代末开始，心理卫生知识在我国重新得到迅速传播，一大批拓荒者尤其是高校的一批先行者，为推动事业的发展做出了里程碑式的贡献。为了集三十余年实践之大成，教育部于2011年先后正式颁布了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，这必将为整体提升大学生的心理素质，进而优化民族素质提供可持续发展的平台和保障。

本书的作者是工作在高校第一线的心理健康教育骨干教师，他们长期从事大学生心理健康教育，了解大学生的心理发展特点和心理需求，对高校心理健康教育有着丰富的经验和长期的研究。为了贯彻落实教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件精神，本书的结构设置力求新颖、实用，具体分为“话题导入”“学习目标”“知识课堂”“心理训练”“心理测试”和“思考题”六个部分。在内容上力求实现立据充分、深入浅出、体例贴近学



生在校生活乃至终生受益和便于学生自我觉察的编写初衷。编写过程中,参考并借鉴了一些专家学者的观点和研究成果及相关数据,在此一并表示衷心的感谢。

本教材的出版,相信会对大学生朋友提供有益帮助并有所启迪。由于编写者自身知识结构所限,加之经验不足,书中难免有挂一漏万之处,希望在使用过程中提出宝贵意见。

本书由王翠春、张利萍初拟编写大纲并提出格式要求,全体参编人员提出修改意见,初稿完成后由王翠春、张利萍统稿,最后由刘国秋、慕乾伟定稿。各章分别由以下同志执笔:前言、第一章由刘国秋编写,第二章由林红编写,第三章由王效仿编写,第四章由乔艳阳编写,第五章由王海艳编写,第六章、第十一章由张利萍编写,第七章、第九章由王翠春编写,第八章由李明国编写,第十章由李晓丽编写。

本教材的出版相信会对大学生朋友提供有益帮助并有所启迪。由于编写者自身知识结构所限,加之经验不足,书中难免有挂一漏万之处,希望在使用过程中提出宝贵意见。

编 者

2012 年 12 月

目 录

前 言	1
第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理学概述	2
一、什么是心理学	2
二、心理学的研究领域	2
三、心理学发展中的四大流派	2
四、现代心理学新思潮——积极心理学	4
五、心理咨询与治疗	4
第二节 心理健康的标准	6
一、科学的健康观	6
二、心理健康的含义	8
三、大学生心理健康的标准	8
四、正确认识心理问题	11
第三节 大学生心理健康问题与成因	13
一、大学生常见的心理健康问题	13
二、影响大学生心理健康的因素	16
第四节 大学生心理健康的维护与培养	20
一、心理健康对大学生自我发展的重要意义	20
二、大学生维护心理健康的途径与方法	22
三、关于心理咨询的几个认识误区	24
第二章 大学生自我意识	31
第一节 自我意识概述	31



一、自我意识的概念	32
二、自我意识的结构	32
三、自我意识的发展	35
第二节 大学生自我意识的偏差与调适	39
一、过度自卑	39
二、过度自负	42
三、过分追求完美	44
四、过分自我中心	45
五、盲目逆反心理	46
第三节 大学生自我意识的培养与塑造	47
一、正确认识自我	47
二、积极悦纳自我	50
三、不断超越自我	51
 第三章 大学生人际交往心理	 59
第一节 人际交往概述	59
一、人际交往的内涵及重要性	60
二、人际关系的建立过程	62
三、影响人际交往的因素	64
四、人际交往中的心理效应	66
第二节 大学生常见的人际交往问题及调适	68
一、大学生人际交往的特点	69
二、大学生人际交往问题与调适	70
第三节 大学生人际交往的方法	76
一、遵循人际交往的基本原则	76
二、建立健康的人际交往模式	79
三、掌握人际交往的技巧	81
 第四章 大学生情绪管理	 89
第一节 情绪概述	90



一、什么是情绪	90
二、情绪的类型	91
三、情绪的重要性	93
四、情绪智力	95
第二节 大学生常见的情绪问题	97
一、大学生情绪的特点	97
二、大学生常见的情绪困扰与调适	99
第三节 大学生情绪的调适方法	105
一、合理宣泄法	106
二、注意转移法	108
三、认知调节法	108
四、放松法	110
五、自我安慰法	113
六、交往调节法	113
七、情绪升华法	114
 第五章 大学生学习心理	 119
第一节 学习心理概述	119
一、学习的含义	120
二、大学生学习的特点	120
第二节 大学生的学习心理	123
一、影响大学生学习的因素	123
二、大学生学习中存在的问题	125
第三节 大学生健康学习心理的培养	134
一、树立正确的学习观	134
二、明确学习目标	135
三、制订学习计划	137
四、做好大学四年的规划	138
五、掌握学习策略	140
六、完善记忆方法，增强记忆效果	141



七、培养学习兴趣·····	143
第六章 大学生恋爱心理 ·····	147
第一节 大学生恋爱概述·····	148
一、爱情是什么·····	148
二、爱情的特点·····	149
三、爱情发展的过程·····	150
四、爱的理论·····	151
第二节 大学生恋爱困扰·····	155
一、大学生爱情发展的特点·····	155
二、解读大学生恋爱中的心理现象·····	157
三、大学生常见的恋爱心理困扰·····	160
第三节 大学生爱的能力的培养·····	163
一、迎接爱的能力·····	163
二、鉴别爱的能力·····	164
三、拒绝爱的能力·····	165
四、解决爱的冲突的能力·····	165
五、面对失恋的心理承受能力·····	166
六、保持爱情长久的能力·····	167
七、在爱情中成长·····	168
第七章 大学生性心理与性健康 ·····	174
第一节 性心理概述·····	175
一、性的多重含义·····	175
二、青少年性心理的发展阶段·····	176
三、大学生性心理的现状特点·····	179
第二节 大学生常见的性困扰·····	181
一、性生理困惑·····	182
二、性心理困扰·····	183
三、性行为失当·····	188

四、性心理障碍·····	189
第三节 大学生性健康的维护·····	191
一、性心理健康及标准·····	191
二、大学生性健康的维护·····	192
第八章 大学生健全人格与塑造 ·····	201
第一节 人格概述·····	201
一、人格的含义及基本特征·····	202
二、气质的含义与特征·····	204
三、性格的含义、特征与分类·····	207
四、性格与气质的关系·····	209
五、人格形成的影响因素·····	210
第二节 大学生常见的人格问题与人格障碍·····	211
一、大学生常见的人格问题与调节·····	211
二、大学生常见的人格障碍·····	218
第三节 健全人格的培养与塑造·····	220
一、健全人格及标准·····	220
二、怎样塑造健全的人格·····	222
第九章 大学生挫折应对与压力管理 ·····	229
第一节 挫折及应对·····	229
一、挫折及意义·····	230
二、大学生常见的心理挫折及产生原因·····	232
三、挫折防御机制的合理运用·····	237
四、挫折应对策略与方法·····	241
第二节 压力与压力管理·····	245
一、什么是压力·····	246
二、压力的作用·····	247
三、压力管理策略·····	249



第十章 大学生心理障碍与防治	258
第一节 大学生常见的心理障碍	258
一、大学生常见的神经症	259
二、人格障碍	266
三、性心理障碍	271
四、精神疾病	273
第二节 大学生心理障碍的矫治	275
一、心理障碍防治中的各种误区	275
二、心理治疗的常用方法	276
第十一章 大学生生命教育与心理危机应对	284
第一节 生命的意义	285
一、生命的意义在于爱	285
二、生命的意义在于奋斗	287
三、生命的意义在于奉献	287
四、生命的意义在于创造价值	288
第二节 大学生心理危机的表现	289
一、什么是心理危机	289
二、心理危机可能的结局	290
三、大学生心理危机的表现及分类	292
四、心理危机的极端表现——自杀	296
第三节 大学生心理危机的预防与干预	299
一、什么是心理危机干预	299
二、心理危机的预防	300
三、心理危机的干预	301
四、如何在危机中成长	305
参考文献	311



第一章

大学生心理健康概述

◎ 话题导入

一锤定音的是什么?

从“神舟”五号到“神舟”六号飞船的成功发射,航天英雄杨利伟、费俊龙、聂海胜的名字瞬间传遍了祖国的大江南北。

我国首批14名航天员,是在我军成千上万名飞行员中层层遴选出来的。经过漫长艰苦的训练,他们各方面的素质都很过硬。在出征太空前的最后选拔中,三位中哪一位有幸能成为“神五”航天员?三组中哪一组有幸能成为“神六”航天员?一锤定音的是什么?

专家说,最后决定航天员胜出的是他们的心理素质,一锤定音的是航天员在发射前的生理、心理状态。也就是说,不管个人其他条件如何出众,只要心理状态不佳,都将与“神舟”失之交臂。他们在太空遨游后安然归来,是他们过硬的素质特别是心理素质大放异彩的真实记录。

亲爱的同学们,这个真实的故事给了你哪些启发?人生无论是获得财富还是事业成功,都必须有良好的心理素质。培养良好的心理素质,关键是要保持和维护心理健康。什么是心理健康?心理健康的标准是什么?心理健康对一个人的成才与发展有怎样的作用?……让我们带着这些问题,一起走进本章的学习。

» 学习目标

1. 明确大学生心理健康的基本标准;



2. 澄清对心理问题 and 心理咨询的认识误区；
3. 理解心理健康对大学生发展的意义，自觉维护心理健康。

第一节 心理学概述

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，科学家们对它进行了不懈的探索。人的心理活动中，意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么？心理现象是怎么发生的？它又是在什么条件下得以发展和完善的？心理活动遵循什么样的规律？所有这些问题都是心理学研究所要解决的。

一、什么是心理学

心理是指生物对客观物质世界的主观反应，心理现象包括心理过程和人格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候，通常各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验等。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。它可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。心理学是研究人和动物心理现象的发生、发展和变化规律的科学，主要以研究人的心理现象为主。

二、心理学的研究领域

在人类生活的各个领域，只要有人存在的地方，就有心理学问题，就有心理学。心理学已经渗透到现代生活的许多方面。如果从理论和应用两个方面进行分类，心理学可以这样进行划分。

理论心理学：主要以人类心理机制及与此相关的脑机制为对象，通过实验、测量及问卷调查等研究方法得到普遍的适用性理论，为应用心理学提供理论依据。如普通心理学、发展心理学、人格心理学、生理心理学、心理语言学等。

应用心理学：主要是将基础领域的理论成果适用于人类群体，以便更好地帮助其发展与生活。如管理心理学、教育心理学、劳动心理学、咨询心理学、音乐心理学等。

三、心理学发展中的四大流派

19 世纪末 20 世纪初，在心理学发展的初期，人们对心理现象的认识还处

在初级阶段，人们在这个时期很难对它做出全面的解释，往往会从一个侧面去认识心理现象，并把自己这种片面的认识当作对心理现象正确的、全面的解释。这样，各种不同观点之间的争论便形成了各种心理学派别，使心理学处在一个学派林立、相互纷争的时代。到了 20 世纪 30 年代，人们开始认识到，由于心理学研究对象的复杂性，想要用一个完善的理论模式概括出心理现象的本质是很困难的。于是学者们逐渐把精力转移到对心理现象规律的探讨上，学派之争自然就结束了。学派之争的结束反而为心理学研究的发展开辟了更广阔的天地。第二次世界大战后，新的心理学思想相继产生，它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域，从而加强了心理学研究的整合趋势。在心理学的发展历史上，最有影响力的有四大流派。

1. 行为主义学派

以美国心理学家华生、斯金纳为代表。其核心理念为行为是人类内在心理机制的外部反应，因此他们主张忽略内在的心理机制及活动，重点研究行为。比如：一次意外被蛇咬了，以后遇到形似的“井绳”，也会产生相应的害怕情绪。那么，如何消除这种不必要的反应呢？一种方法是多次向其呈现“井绳”，直到个体完全习惯它，没有相应的紧张情绪为止。这就是行为主义的典型方法。

2. 精神分析学派

其理论创始人是奥地利的心理学家西格蒙德·弗洛伊德，其理论核心观点是：潜意识的心理过程影响了现在的认知、情感和行为，心理问题源于潜意识的冲突和童年经验，要解决这些苦恼，就必须对潜意识进行分析，以获得对潜意识冲突的顿悟。比如说，对于考试焦虑的人，找到其潜意识的冲突，并进行分析，就能有效地帮助其减少焦虑。这种改变的效果可能比较稳定，而且可以迁移到其他场合的焦虑，使其焦虑水平下降。

3. 认知心理学派

认知心理学起始于 20 世纪 50 年代中期，60 年代以后飞速发展，有广义、狭义之分。广义的认知心理学认为凡是研究人的认识过程的，都可归于此类范畴；而狭义的认知心理学，又名信息加工心理学，它通过与计算机类比，将人的认知分为信息的接受、编码、存储及提取等过程，为研究人类内部心理机制提供了依据。

4. 人本主义学派

人本主义心理学在 20 世纪五六十年代兴起于美国，以马斯洛、罗杰斯等人为代表。该学派认为心理咨询的主要目的是实现人的潜能，主张研究

对人类进步富有意义的问题，关心人的价值和尊严，反对把人看为本能牺牲品的精神分析学派，也反对把人看做是物理的、客体的行为主义学派。人本主义学派是美国当代心理学主要流派之一。

四、现代心理学新思潮——积极心理学

“积极心理学”是宾夕法尼亚大学教授赛里格曼于 1998 年提出来的。当时，他出任美国心理学会主席，并于 2000 年在《美国心理学家》上刊登了“积极心理学导论”一文，其中提到：“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”。赛里格曼认为，每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要，这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质，积极心理学利用这些内在资源来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地发掘自己的潜力，并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。积极心理学的本质体现在修正先前心理学发展的不平衡，强调心理学的发展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病，同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质，二者可以相辅相成，平衡发展。

赛里格曼认为：“当代心理学正处在新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。”积极心理学倡导心理学研究的积极取向，研究人类积极的心理品质，更加关注人类的健康、幸福与发展，试图以新的理念、开放的态度，诠释与实践心理学。它以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助那些处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存并得到良好的发展，更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会建立起高质量的社会生活和个人生活。

五、心理咨询与治疗

“咨询”一词含有商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告和辅导等含义。“心理咨询”一词可以表示一门学科，即心理咨询学，也可以表示一种工作，即心理咨询服务。通常认为，心理咨询是运用心理学的理论与方法，通过解除咨询对象（即来访者）的心理问题（包括障碍性心理问题和发展性心理问题），来维护和增进来访者的身心健康，促进个性发展和潜能开发的过程。

心理咨询常因时间、地点和对象的不同而采用不同的形式，从咨询人

数来分,有团体咨询和个别咨询;从途径上分,有门诊咨询、电话咨询、信件咨询、专栏咨询和现场咨询等。

心理咨询要遵循一定的原则,张小乔曾提出六条原则:理解支持的原则;保密性原则;耐心倾听和细致询问的原则;疏导安慰和启发教育的原则;促进成长的非指导原则及咨询、治疗和预防相结合的原则。郑日昌在其主编的《大学生心理咨询》一书中补充了五条原则:开发潜能原则;综合性原则;灵活性原则;矫正与发展结合原则及对来访者负责原则。

据比较权威的统计,目前世界上的心理治疗学派有 250 多种。这是因为人类的心理现象纷繁复杂,心理问题变化多端。心理学家们从各自的信仰、经验和研究出发,提出了各种各样的心理学理论。虽然各种理论在产生时代、影响范围、体系结构、基本概念上千差万别,但它们都从各自的角度解释了部分心理现象,对某些特定的心理问题具有良好的咨询与治疗效果。从各种咨询理论解决问题的着眼点来分析,这些理论大体归为四种取向,即指导取向、治疗取向、发展取向和社会影响取向。目前在大学生咨询中应用最多的是治疗取向和发展取向两种。

治疗取向,是指咨询师站在治疗者的立场上,按照医学逻辑来诊断、分析和处理来访者的心理问题。其主要的理论基础来自于精神分析学说、行为主义、人本主义和认知发展学说。

精神分析学派的创始人是奥地利精神科医生弗洛伊德,他用他的临床经验创立了潜意识理论、移情、梦的解析、人格的形成和心理防御机制的学说,是一种关于人格的理论,是一种探索人类心理世界的方法,是一种治疗心理疾患的工具。这些理论告诉我们:人类的情绪和行为,并不是完全受意识支配的,更多的是被我们所不知的潜意识所支配和控制,从而为我们提供了了解自我、理解他人的第三只眼睛。心理学认为:人格是支撑智力和能力的基础,在人格基本完善的前提下,智力和能力才能够得到正常的发挥;但如果人格不完善甚至存在缺陷,那么智力和能力再强大也很难得到充分的发挥,甚至完全丧失社会功能。

精神分析告诉我们,一个人的人格是由他/她早年所处的心灵成长的环境决定的,在他/她成年之后,他/她的一切的一切,包括外表和内心、言语和行为、成功与失败、幸福或悲伤等等,都直接或间接、或明显或隐晦地与他/她的童年有着千丝万缕的联系。童年的经历,就像一个刻满了各种符号的火红的烙铁,印盖在了一个人的心灵上,即使穷尽一生的时间和精力,都无法将之抹去,而最不愿意抹去它们的,恰恰又是这个人自己。一

